

食事摂取基準との比較から見る大学生の食生活

著者	広瀬 歩美
雑誌名	聖学院大学総合研究所Newsletter
巻	Vol.25
号	No.1
ページ	22-24
URL	http://id.nii.ac.jp/1477/00002834/

Title	食事摂取基準との比較から見る大学生の食生活
Author(s)	広瀬, 歩美
Citation	聖学院大学総合研究所 Newsletter, Vol.25No.1, 2015.9 :22-24
URL	http://serve.seigakuin-univ.ac.jp/refs/modules/xoonips/detail.php?item_id=5436
Rights	



聖学院学術情報発信システム : SERVE

SEigakuin Repository and academic archiVE

食事摂取基準との比較からみる大学生の食生活

広瀬 歩美

食育とは

平成17年7月に施行された食育基本法は、今年で10年となる節目を迎えた。食育基本法の前文では、「食育を、生きる上の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付ける」と食育を定義するとともに「食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるもの」であると述べている。心身の発達が著しい幼児期や学童期に、正しい食の知識・習慣を身につけることが生涯に亘る健康の維持増進へとつながるが、近年は子どもたちのみならず、子どもたちの食に多大な影響を与える親でもある大人たちもまた食に関する問題やそれによって生じる健康上の問題を有していることも少なくない。

我が国の健康課題

現在我が国における喫緊の健康課題として、若年女性のやせ、中高齢生活習慣病患者の増加、高齢者の低栄養などが挙げられる。低栄養と過栄養は一見真逆の減少であるが根底は「不健全な食習慣を有する」という共通点がある。例えば、朝食の欠食は、肥満のリスクファクターである¹⁾一方で、若い女性に関しては栄養摂取不足と関連する²⁾。また、親の朝食欠食率が高いと子どもの朝食欠食率も高くなる傾向にある³⁾が、親世代である20代・30代の朝食欠食率は多世代に比して高い⁴⁾。

食事摂取基準

日本人の食事摂取基準⁵⁾は、健康増進法に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すものであ

り、5年ごとに改定される。食事摂取基準値として、科学的根拠に基づき約半数の人が必要量を満たす「推定平均必要量」、ほとんどの人が必要量を満たす「推奨量」、十分な科学的根拠が得られず「推定平均必要量」や「推奨量」が設定できない場合に設定する「目安量」、過剰摂取による健康障害回避を目的とした「耐容上減量」、生活習慣病予防としての「目標量」があり、栄養素ごとに合ったものが設定されている。日常生活で個人が食事摂取を意識する機会は残念ながら少ないが、病院や学校給食、栄養成分表示などで広く活用されている。

本研究の目的

大学生は、外食等で食事の選択を行う機会が増える一方で、家庭での食生活を保護者に依存している者が多い。大学生の時点で健全な食生活を身に付けておくことは、社会的・経済的自立後の自身の健康を守ることにつながる。また、近い将来親世代になる立場でもあることを考慮する必要がある。

そこで本研究では、大学生の栄養摂取状況を、食事摂取基準と比較を通して把握することを目的とした。

方法

2015年4月に、授業Aを履修した学生68名を対象に、簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）を実施した。BDHQは1ヶ月の食習慣を評価するために開発された自記式食事歴法質問票（DHQ）の簡易版であり、その妥当性は証明されている。調査は任意かつ無記名であり、個人の結果が教員に知られる恐れはないこと、参加の有無や調査結果が成績に影響することはないことを文書かつ口頭で説明をした。また、個人結果のフィードバックのために、無作為で割り当てたID番号を各自で保有してもらい、調査票にはそのID番号を記入、返

表 食事摂取基準と比較した栄養素摂取状況

	対象者平均値 (n=65)	男性		女性	
		食事摂取基準	対象者 (n=20)	食事摂取基準	対象者 (n=45)
年齢 (歳)	19.1 ± 0.5	18-29	19.3 ± 0.9	18-29	19.1 ± 0.3
摂取エネルギー (kcal) ^a	1747 ± 525	2300	2128 ± 493	1650	1577 ± 448
炭水化物 (%エネルギー) ^b	59.7 ± 6.8	50-65	60.1 ± 7.7	50-65	59.5 ± 6.4
たんぱく質 (%エネルギー) ^b	13.8 ± 2.3	13-20	13.8 ± 2.6	13-20	13.8 ± 2.2
脂質 (%エネルギー) ^b	26.5 ± 5.1	20-30	26.1 ± 5.7	20-30	26.7 ± 4.9
飽和脂肪酸 (%エネルギー) ^b	14.0 ± 6.1	7 以下	16.6 ± 7.4	7 以下	12.8 ± 5.1
食物繊維 (g) ^b	9.7 ± 4.6	20以上	11.1 ± 5.1	18以上	9.1 ± 4.3
食塩 (g) ^b	9.5 ± 3.1	8.0 未満	11.2 ± 3.7	7.0 未満	8.7 ± 2.5

a 食事摂取基準値には、身体活動レベル I の推定エネルギー必要量を参照

b 食事摂取基準値には、目標量を参照

却時は1枚ずつ封筒に入れ外側にID番号を記した全員分の個人結果を机の上に置き、各自で回収を行った。本研究は聖学院大学研究倫理委員会にて承認を受けている（受付番号第2014-05号）。

結果

調査に参加した68名(100%)のうち、3名(4.5%)は、外れ値として除外した。対象者および2015年度版食事摂取基準での当該年齢(18～29歳)における推定エネルギー必要量・三大栄養素比率・食物繊維および塩分摂取量の目標量を表に示す。男女とも、総エネルギー摂取量は、推定平均必要量が最も少ない身体活動レベル I とほぼ同等・やや少ないくらいであった。三大栄養素それぞれの摂取量が総エネルギー摂取量に占める割合については、男女でほぼ同様の値を示し、食事摂取基準に示されている範囲内であるものの、たんぱく質については下限に近い値であった。また、飽和脂肪酸の摂取量が総エネルギー摂取量に占める割合は、食事摂取基準で推奨されている割合の倍近く多

かった。さらに、食物繊維の摂取量は目標量の半分程度にとどまった一方で食塩摂取量は目標量を上回る結果となった。

考察

総エネルギー摂取量は身体活動レベル I と同等であったが、身体活動レベル I とは、生活の大部分を座位や静的な活動で過ごす場合であり、個人差はあるものの運動習慣のない大学生は概ね分類されることが考えられる。この場合、摂取エネルギー量が少ない背景には消費エネルギーが少ないことが考えられ、身体活動量を増やすことが食欲増進から摂取エネルギー量を増やすことにつながる。

三大栄養素摂取量のバランスはすべて目標範囲内であるため、食事のバランスには一見問題がないように見えるが、食物繊維の摂取量が目標量の半分であることから、野菜の摂取量不足が考えられる。すなわち、体内でエネルギー源としてではなく、生体調節機能を果たすビタミンやミネラルの摂取量が不足している可能性が示唆される。脚

気に代表されるように、いくつかのビタミン類は三大栄養素が代謝される過程にも必要であり、不足するとたとえ十分にエネルギーを摂取していたとしても活用ができない。「健康日本21」では一日に350gの野菜摂取を推奨している。野菜350gとは小鉢で約5皿分に相当する。野菜を多く摂取するために、調理の力を身に付けることが望ましいことは言うまでもないが、例えばトマトなどそのまま食べられる野菜を多く取り入れることや、市販の惣菜1人前に野菜を足して2人で分けて食べるなどの手軽な手段を広く認知させることも重要である。

たんぱく質摂取量が総エネルギー摂取量に占める割合が少ないことから、炭水化物中心の単品料理（ラーメンやパスタなど）に偏っている可能性が考えられる。さらに、総エネルギー摂取量のうち飽和脂肪酸が占める割合が目標の倍以上であることは、「主菜」の摂取には乳製品や獣肉類の摂取が多いことを示す。飽和脂肪酸の過剰摂取は心疾患発症のリスクと関連する⁶⁾ことがわかっており、また、飽和脂肪酸摂取量が多いことは、大豆や魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸の摂取量を相対的に減らす恐れがあることから、「主菜」という枠の中でも、その内訳についても目を向ける必要がある。

本研究対象者においても塩分摂取量は多く、平成25年度国民健康栄養調査⁴⁾の値と比較すると男女とも約0.5g（味噌汁約半杯分）高い（20～29歳男性10.6g・女性8.6g）。塩分については、今回の食事摂取基準の改訂で目標量が男性で1.0g、女性で0.5g引き下げられており、高血圧予防の観点からも摂取を減らすことが推奨されている。例えば前述したラーメンでは、汁をすべて飲み干すと約6gの塩分を摂取することとなり、それだけで一日分の目標量の大部分を占める。逆に言うと、麺類を摂取した際に汁を残す習慣を身に付けることが出来れば、それだけで塩分の摂取量を大幅に減らすことが可能となる。

結語

食育基本法が施行された当時小学生であった大学生の食生活は、野菜や塩分の摂取に大きな課題があり、引き続き食育を実践する重要性が示された。また、食事は常に継続して行われる活動であるため、幼少期からの食育を強化していくとともに、保護者に対する支援も必要であるといえる。

参考文献

- 1) Berkey C S, Rockett H R, Gillman M W et al., "Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents, " *Int J Obes Relat Metab Disord* 27 (10), 2003, pp. 1258-1266.
- 2) 山本美紀子、下田妙子、菅淑江、辻とみ子、佐々木敏. 青年期女子の栄養素等摂取量および食品群別摂取量に及ぼす朝食欠食の影響. 健康支援. 2006, 8 (2), p.97-105.
- 3) 平成17年度乳幼児栄養調査
- 4) 平成25年度国民健康栄養調査
- 5) 日本人の食事摂取基準（2015年度版）
- 6) Yamagishi K, Iso H, Kokubo Y, Saito I, Yatsuya H, Ishihara J, Inoue M, Tsugane S : JPHC Study Group. Dietary intake of saturated fatty acids and incident stroke and coronary heart disease in Japanese communities : the JPHC Study. *Eur Heart J*. 2013 Apr ; 34 (16) : 1225-32.

（ひろせ・あゆみ 聖学院大学人間福祉学部児童学科助教）